

Bertalha / Bertalha-coração / trepadeira-mimosa / folha-santa
Anredera cordifolia

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs)

HORTALIÇAS ESPONTÂNEAS E NATIVAS

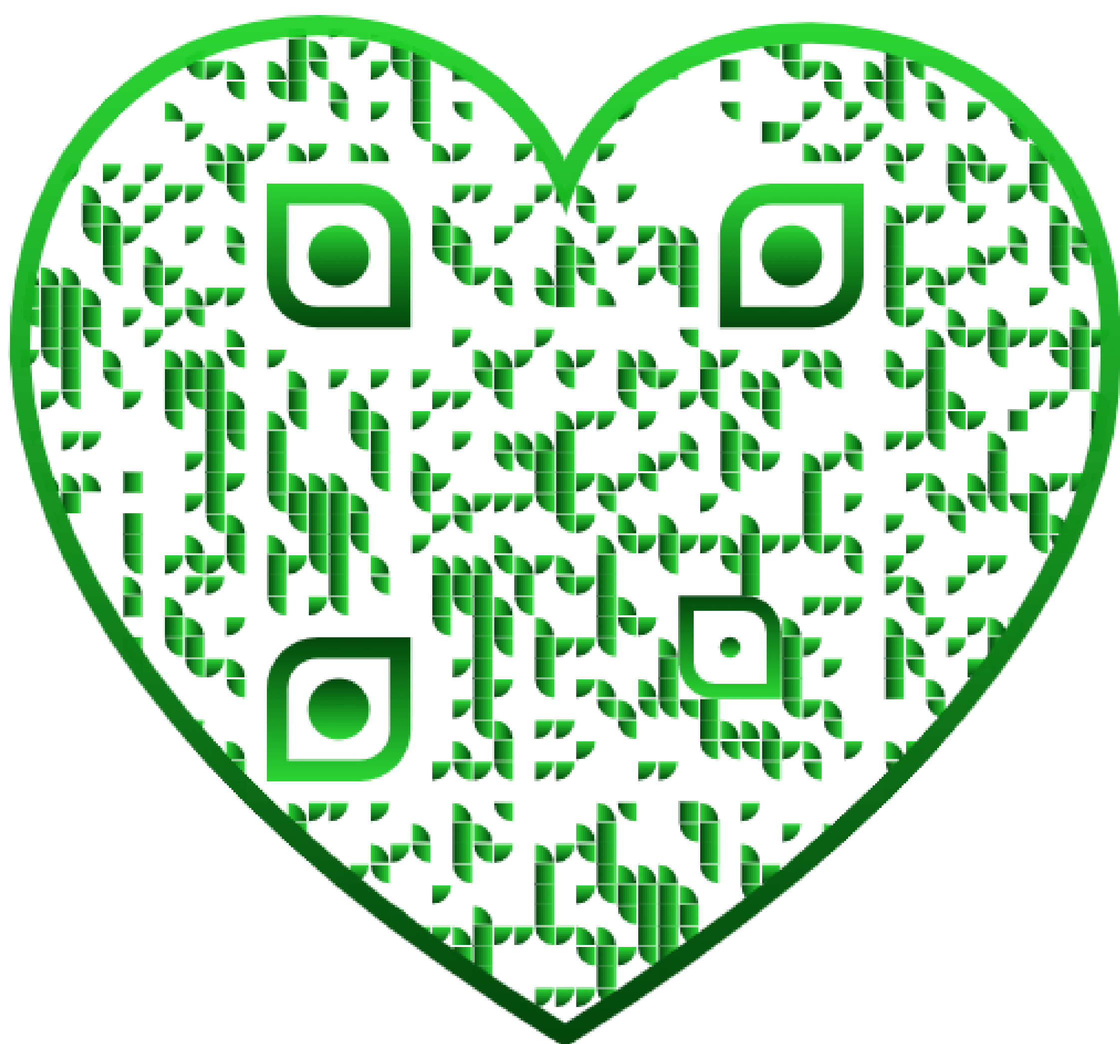
GRUPO VIVEIROS COMUNITÁRIOS (GVC)

GVC.BOTANICA@UFRGS.BR

Biologia - UFRGS

Autores: Marília E. B. Kelen - Iana S. V. Nouhuys - Lia C. Kehl - Paulo Brack - Débora B. da Silva





Marília Elisa Becker Kelen
Iana Scopel Van Nouhuys
Lia Christina Kirchheim Kehl
Paulo Brack
Débora Balzan da Silva
(Organizadores)

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs)

HORTALIÇAS ESPONTÂNEAS E NATIVAS

1ª Edição
Porto Alegre
Universidade Federal do Rio Grande do Sul
2015

Autores:
Marília E. B. Kelen
Iana S. V. Nouhuys
Lia C. Kehl
Paulo Brack
Débora B. da Silva

Colaboradores:
Carolina Costa Alff
Daniela T. Casali
Luana P. de Souza
Luíza Machado

Projeto gráfico: Luiz Felipe B. Kelen

Ficha catalográfica elaborada por Dilma Nascente. CRB 395/10

Apoio do edital 81/2013 CNPq/MDA através da ReSNEA.

P713 **Plantas alimentícias não convencionais (PANCs) : hortaliças espontâneas e nativas / organização de Marília Elisa Becker Kelen et al. -- 1. ed. -- Porto Alegre : UFRGS, 2015.**
44 p. : il. color.

ISBN 978-85-66106-63-3

1. Botânica econômica 2. Plantas alimentícias 3. Plantas nativas
I. Título

CDU 581.6

ÍNDICE

1.Almeirão-do-campo, chicória-do-campo, radite *(Hypochaeris chilensis)* *11*

2. Arumbeva *(Opuntia monacantha, Opuntia spp.)* *12*

3. Begônia / Azedinha-do-Brejo *(Begonia cucullata)* *14*

4.Beldroega/ Bredo-de-porco/ Beldroega-pequena/ Onze-horas *(Portulaca oleracea)* *19*

5. Bertalha/ Bertalha-coração/ trepadeira-mimosa/ folha-santa *(Anredera cordifolia)* *17*

6. Buva *(Conyza bonariensis)* 18

7. Capuchinha *(Tropaeolum majus)* *19*

8.Caruru/ Amaranto-verde/ bredo/ caruru-bravo/ caruru-de-porco *(Amaranthus sp.)* *21*

9.Crepis/ Crepe-do-japão *(Youngia japonica)* *23*

10.Dente-de-leão (*Taraxacum officinale*) 24

11.Erva-Gorda/ Major-gomes/ carne-gorda/ beldroega-grande *(Talinum patens)* *26*

12. Inhame *(Colocasia esculenta)* *28*

13. Língua-de-vaca, Labaça *(Rumex obtusifolius)* *30*

14. Mastruço/Mestruz/Mastruz *(Coronopus didymus)* *31*

15.Ora-pro-nóbis/Carne-de-pobre *(Pereskia aculeata)* *32*

16. Picão/ picão-preto/ carrapicho *(Bidens pilosa)* *34*

17.Serralha/ Chicória-brava/ Serralha-branca/ Serralha-lisa *(Sonchus oleraceus)* *36*

18. Taioba *(Xanthosama sagittifolium)* *37*

19.Tansagem/ tanchagem *(Plantago major, Plantago lanceolata, Plantago australis)* *39*

20. Urtigão-de-baraço *(Urera aurantiaca)* *41*

21. Referências Gerais

APRESENTAÇÃO

O Grupo Viveiros Comunitários (GVC), que reúne projetos de extensão e comunicação pelo Instituto de Biociências da UFRGS, trabalha desde 1997 com a flora nativa do Rio Grande do Sul e a agrobiodiversidade no campo e na cidade, com enfoque nas espécies estratégicas para a restauração da biodiversidade. Entram aí alimentícias, ornamentais, recuperadoras de áreas degradadas, medicinais ou simplesmente plantas que são esquecidas e poderiam e deveriam ser inseridas ou resgatadas nas culturas humanas, nos âmbitos rural e urbano.

O grupo acompanha e mantém o Viveiro Bruno Irgang num pequeno espaço atrás do Diretório Acadêmico do Instituto de Biociências – DAIB. As atividades desenvolvidas vão desde a realização de pesquisas e experimentos sobre germinação e propagação de sementes, além de ocupações verdes, fomento de sistemas agroflorestais, plantios comunitários, hortas medicinais e trocas com outros viveiros.

No tocante às alimentícias, o GVC participa da Feira Agroecológica da rua José Bonifácio, ao lado do Parque Farroupilha, divulgando as plantas nativas e seus produtos na alimentação - com frutas, hortaliças, pães, sucos, mudas e sementes. Também oferece oficinas sobre PANCs (plantas alimentícias não convencionais) em escolas do entorno do Campus da UFRGS e em outros espaços dentro e fora da universidade; promove visitas, vivências e trocas de conhecimentos com agricultores agroecológicos no RS, além de cultivar PANCs no espaço do viveiro. Realiza, por meio de educação ambiental, identificação, propagação, elaboração de cardápios e receitas e divulgação variada, incluindo a construção de cartilhas de PANCs.

O desafio maior do grupo de estudantes e professores que compõem o GVC é problematizar a disfuncionalidade sistêmica das sociedades hegemônicas atuais, com ênfase na necessidade de mudança de paradigma que supere o produtivismo, as monoculturas, a vida refém do mercado de incentivo ao consumo fútil e insustentável. Para isso, é importante a mudança do sistema de produção de alimentos, sua integração com a biodiversidade e com a cultura, o que representa a integração com o sistema alimentar como um todo. Neste caso, damos ênfase às plantas da agrobiodiversidade, que incluem desde as espécies nativas ou adventícias que poderiam complementar a dieta ou mesmo a renda familiar. As PANCs representam espécies com grande importância ecológica, econômica, nutricional e cultural, que auxiliam uma melhor distribuição e produção dos alimentos, aliando-se à rusticidade e fácil manejo. Isso, em resumo, corresponde a mais sustentabilidade para os sistemas vivos.

Atualmente, existe uma necessidade urgente de inter-relação entre conhecimento científico e popular, além da busca de maior integração entre economia e biodiversidade, promovendo conservação dos nossos biomas de forma sustentável - com uso sustentável inclusive na alimentação. Oficinas e espaços como viveiros de plantas nativas, hortas orgânicas, jardins, canteiros, hortos de plantas medicinais, centros de educação ambiental, entre outras, podem assumir esse papel de laboratório de reaprender com os elementos da natureza e com as diferentes culturas humanas.

Nosso objetivo aqui é promover maior consciência ambiental sobre a necessidade de cuidados com a agrobiodiversidade e alimentação saudável e sustentável, atingindo a soberania alimentar. Com esse intuito, criamos a presente cartilha para divulgar a importância das PANCs, além de facilitar o seu reconhecimento.



INTRODUÇÃO

Qualquer pessoa que observar com atenção algum canteiro, jardim ou horta, seja no campo ou na cidade, perceberá a riqueza de plantas que nascem sozinhas, nativas ou espontâneas que habitam cada cantinho de terra. Algumas delas sofrem caracterização pejorativa e preconceituosa, sendo classificadas de "inços" ou "plantas daninhas", pois muitas vezes aparecem em locais onde não foram cultivadas. Entretanto, muitas dessas plantas são comestíveis e apresentam índices nutricionais iguais ou superiores às hortaliças, raízes e frutos que estamos habituadas a comer.

O termo PANC foi criado em 2008 pelo Biólogo e Professor Valdely Ferreira Kinupp e refere-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano. Aqui no Rio Grande do Sul, destacamos hortaliças (folhas, raízes, tubérculos, caules, flores), as frutas, as sementes, as castanhas ou nozes, que, segundo Kinupp (2007), tiveram 312 espécies alimentícias nativas encontradas na Região Metropolitana de Porto Alegre (RMPA), que representa 3,5% da superfície do Estado.

Existe no Brasil pelo menos 3 mil espécies de plantas alimentícias com ocorrência conhecida no Brasil. Estima-se que em nosso País pelo menos 10% da flora nativa (4 a 5 mil espécies de plantas) sejam alimentícias.

Breve contexto da produção de alimentos hoje

Culturalmente, nossa alimentação é baseada em uma pequeníssima parcela de alimentos. Mais de 50% das calorias que consumimos no mundo provêm de no máximo quatro espécies de plantas. 90% dos alimentos consumidos vêm de somente 20 tipos de plantas. Por outro lado, temos uma oferta potencial de alimentos de pelo menos 30 mil plantas diferentes. A FAO, órgão da ONU, envolvido com a questão da alimentação mundial, estima que 75% das variedades convencionais de plantas alimentícias já foram perdidas.

No que toca às hortaliças (verduras, legumes, etc.), sabe-se que a oferta destes alimentos é também pobre. A maioria das hortaliças comercializadas provém de poucas empresas de sementes, e também não corresponde a plantas nativas. A seleção ou "melhoramento" que sofreram as deixou ainda mais suscetíveis às alterações ambientais, o que hoje é cada vez mais comum. Seu modo de cultivo, muitas vezes em gigante escala, desenhado para suprir enormes demandas induzidas pelo mercado, é feito por meio de monoculturas: um modelo simplificado e disfuncional de trato com os ecossistemas. Muitos dos chamados "alimentos", por meio de grãos, vão ser transformados em ração para aves, suínos e bovinos, confinados e transformados em carnes e outros produtos industrializados. Neste atual antissentido, as monoculturas dependem de um aporte energético muito elevado, além do uso intenso de biocidas (herbicidas, pesticidas, inseticidas), que contaminam os ecossistemas, a saúde do trabalhador e a população brasileira.

Estamos, no Brasil, transformando nossos biomas em imensos desertos verdes, compostos de paisagens homogêneas de soja, eucalipto, cana, milho transgênico, entre a pobreza que representa o modelo de agricultura baseado na venda de insumos químicos, com destaque aos agrotóxicos, ou biocidas. O sufixo CIDA corresponde a MATAR, e BIO significa vida.

O sistema hegemônico atual (monoculturas) é desajustado por natureza. Não mantém ciclos fechados (ex. os adubos vêm de fora) e praticamente todo o processo de preparo da terra - uso de biocidas, colheita, transporte - depende do petróleo. Sugere-se, aqui, a leitura do Livro "Monoculturas da Mente", de Vandana Shiva. A forma de "ajustar" a produção, evitando que surjam o que se costuma chamar de "plantas daninhas" ou "pragas", é a quimicodependência (adubos químicos, herbicidas químicos, inseticidas sintéticos, etc.).

A agricultura convencional, portanto, baseada no uso de agrotóxicos, foi desenvolvida na primeira e na segunda guerras mundiais, para servir como armas químicas de guerra! O DDT, por exemplo, é resultado disso. A agricultura convencional, não respeitando os princípios necessários da vida, ou seja, a diversidade e a complexidade - no caso dos agrossistemas – vem semeando a disfuncionalidade, principalmente depois da chamada "Revolução Verde", alegando substituir "com vantagem" a diversidade e a complexidade dos ecossistemas agrícolas, pela artificialização extrema. A pedra

de toque é a venda de insumos, que vai parar nos mesmos oligopólios de sementes e agroquímicos daqueles que a defendem e mandam na agricultura mundial e na nossa alimentação. Muitas dessas mesmas empresas vendem, além de sementes e agrotóxicos associados, as vitaminas e os remédios para tratar das nossas doenças (resultado da disfuncionalidade de nossa alimentação).O Brasil, detentor da maior diversidade biológica até então, a partir de 2008 se tornou o país que mais consome agrotóxicos em todo mundo! São 5 Litros de agrotóxicos por habitante/ano. No RS, este valor é quase o dobro!

Essa é uma longa história do atual modelo hegemônico, que tem como o intuito o lucro a qualquer modo. Devemos buscar conhecê-la melhor para evitar que a natureza, nosso futuro e de nossos filhos estejam cada vez mais comprometidos. O que, talvez, poderíamos resumir sobre as monoculturas é isso: a nossa alimentação e a forma de produção de alimentos dependem atualmente de um círculo vicioso, que reproduz vulnerabilidade nos sistemas vivos (ecossistemas, comunidades, populações e nossos corpos), enriquecendo alguns poucos agentes que sofrem da "acumulação mórbida do capital". Sem perceber, vivemos uma servidão alimentar que é controlada por oligopólios de empresas de agroquímicos e "bio"tecnologia, associadas a mercados financeiros, e não baseada nas reais necessidades alimentares da população. Além disso, essa produção de alimentos, em larga escala, torna nossos paladares viciados, cada vez mais, em sal, açúcar, e conservantes químicos. Monoculturas de paladares?

Felizmente, emerge na agricultura a agroecologia, com base também nas plantas da agrobiodiversidade, algumas delas aqui chamadas de PANC. Vamos lá!

Onde entram as PANC?

No sentido, então, do resgate da funcionalidade sistêmica, as PANC, adaptadas aos diferentes ambientes, nascendo sozinhas, buscam sua reinserção natural, no resgate dos processos dos sistemas vivos (bioprocessos) e que também estão associadas à busca de maior autonomia, no que hoje vem se fortalecendo o conceito de SOBERANIA ALIMENTAR. Assim, não precisam necessariamente ser cultivadas, e sim mantidas e manejadas de acordo com as condições de solo e interesse em sua manutenção e propagação. Por nascerem em ambientes diversificados em organismos, interagem com os demais, mantendo a DIVERSIDADE que é a BASE DA VIDA.

Os ecossistemas complexos e com seus fluxos fechados de energia e matéria, que diminuem a entropia, ficam menos sujeitos a desequilíbrios. É como um jogo de varetas chinesas. A estrutura intricada da interação entre os organismos (diversos) de um ecossistema é fator elementar para manter o maior equilíbrio ecológico. Se algum elemento do sistema é retirado, ele fica mais frágil. Muitas plantas, denominadas de "daninhas" pela agricultura industrial (convencional), poderiam ter seu papel de reintegração como plantas companheiras no sistema. Os inimigos naturais também

aparecem nos sistemas diversificados, diminuindo a vulnerabilidade do sistema biodiverso! As doenças de plantas, provocadas por eventuais desajustes no sistema (ex. superpopulações de lagartas, chamadas erroneamente de "pragas") serão menores. As PANC em forma de culturas permanentes (permaculturas) mantêm o ciclo da água, além de diminuir a compactação e aumentar a vida no solo, requerendo menor uso de energia no sistema.

É importante destacar o papel das PANC como alimentos funcionais em nosso organismo (microssistema) por meio de vitaminas essenciais, antioxidantes, fibras, sais minerais, que nem sempre são encontradas em outros alimentos.

As PANC geram AUTONOMIA para o ser humano que deseja buscar - por suas próprias mãos - os nutrientes que necessita e os sabores que mais lhe agradam. Em conjunto, integradas com as comunidades humanas, culturas biodiversas, esta autonomia é também fator de autoafirmação e emancipação, no que se pode chamar de SOBERANIA ALIMENTAR E ECOLÓGICA.

Assim, com o desejo de que cada vez mais pessoas - tanto agricultores quanto consumidores - se apropriarem dos conhecimentos relacionados às PANC e possam compartilhá-los com cada vez mais parceiros, a presente cartilha foi criada. Da mesma forma, espera-se que este conhecimento faça parte de um processo necessário de transformação sociopolítica, que busque o reequilíbrio ecológico e junte o resgate cultural, a maior alegria no prato, com base nos alimentos de nossas culturas em resgate e nova construção. Assim, alimentação, práticas libertárias e emancipatórias andam juntas, buscando-se mais dignidade, soberania e alegria!

A seguir, abordaremos algumas hortaliças não convencionais presentes no Rio Grande do Sul - que nascem espontaneamente ou são nativas - trazendo orientações sobre reconhecimento botânico, usos culinários e medicinais, propriedades nutricionais e receitas.

É de extrema importância saber reconhecer as plantas e buscar mais informações sobre o assunto. Em nossas referências você pode encontrar alguns caminhos e sugestões de literatura na área.

Cabe destacar que mais detalhes sobre estas plantas podem ser obtidos atualmente no recente livro das Plantas Alimentícias Não Convencionais, de V. F. Kinupp e H. Lorenzi (2014) (ver www.plantarum.com.br)

Grupo Viveiros Comunitários (gvc.botanica@ufrgs.br)

Referências: 2 e 10.

1.Almeirão-do-campo / chicória-do-campo / radite
(Hypochaeris chillensis)
Família Asteraceae

Descrição botânica: herbácea anual ou bienal, com látex, de 30-70cm de altura. Flores amarelas.

Propriedades: suas folhas têm alto teor de cálcio, zinco, fósforo e potássio.

Parte comestível e usos: folhas cruas ou cozidas. Pode-se fazer saladas, refogados e sopas.

Distribuição, Ecologia e Manejo: nativa do RS e sul do Brasil. Ocorre em clareiras de matas, caminhos, áreas antropizadas e campos não lavrados, em pomares, cafezais e terrenos baldios, geralmente no inverno. Propaga-se por sementes e curtos rizomas originados na base da planta.

Receita

Salada de radite

Pique as folhas. Frite alho picado em um pouco de azeite. Jogue este azeite temperado bem quente nas folhas e misture. Tempere com sal. Sirva imediatamente. Se quiser, acrescente bacon tostado.

Referência: 2





2. Arumbeva *(Opuntia monacantha, Opuntia spp.)*
Família Cactaceae

Descrição botânica: cactáceas arbustivas, ramificadas, suculentas, que atingem 1,5 m de altura. Os caules, chamados de cladódios são achatados e fotossintetizantes. As folhas foram transformadas em espinhos, como agulhas. As flores são solitárias e se formam sobre os cladódios. Os frutos são ovalados e possuem gloquídeos (conjunto de espinhos). Uma espécie do México (*O. ficus-indica)* produz um fruto conhecido como figo-da-Índia, que é doce, carnudo e suculento.

Propriedades: os ramos de caule possuem atividade antiulcerosa e cicatrizante e podem ser utilizados para atenuar doenças como distúrbios gastrointestinais, diabetes e obesidade. O fruto é uma importante fonte de cálcio e fósforo, além de demonstrarem ter ações antiinflamatória, antioxidante com ação anticancerígena. Possui uma quantidade de vitamina C comparável a da laranja e do limão, além de vitamina E e carotenóides.

Parte comestível e usos: frutos e cladódios (palma). Os frutos podem ser consumidos in natura. Possuem muitos espinhos quando colhidos. É necessário agarrá-los com luvas de borracha ou derrubá-los no chão e esfregá-los na grama, ou escova, ou até mesmo mergulhá-los em água fervente por alguns segundos para que os espinhos se desprendam. A polpa pode ser usada em sucos, geleias, sorvetes e mousse. Os filocladódios são comestíveis como hortaliças e sucos verdes, podendo ser refogados, adicionado a sopas, arroz, saladas, etc.

Distribuição, Ecologia e Manejo: gênero que ocorre desde a América Central e México até a América do Sul. Ocorre em regiões tropicais ou subtropicais, de terrenos arenosos, e climas relativamente secos. Pode-se preparar mudas a partir de um pedaço do caule, demorando uns 2-3 anos para produzir, ou 5 anos se forem plantadas as sementes. Depois de florada, leva uns 120 dias para amadurecer o fruto.



Receita

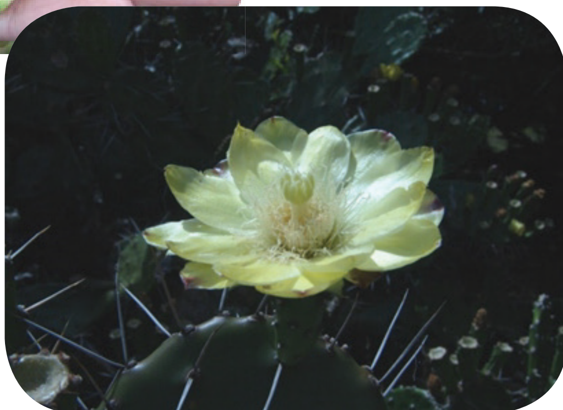
Refogado de palma-forrageira

Selecione os filocládios("raquetes") jovens e retire os espinhos. Raspe a casca e corte fininho. Adicione suco de limão ou vinagre para amenizar a mucilagem. Refoge alho, cebola (ou outros temperos) no azeite ou manteiga. Adicione a palma picada. Mexa e cozinhe em fogo baixo.

Referências: 2 e 9.



Fruto de *Opuntia elata*



Flor de *Opuntia monacantha*

3. Begônia / Azedinha-do-Brejo *(Begonia cucullata)*

Família Begoniaceae

Descrição Botânica: planta herbácea, ereta, suculenta e tenra. Flores ornamentais.

Propriedades: é rica em ácido oxálico. Portadores de problemas renais devem evitar o consumo excessivo.

Parte Comestível e Usos: toda planta (folhas, ramos, flores e frutos jovens), tanto crus como cozidos. Suas flores podem ser fervidas com açúcar cristal até formar uma calda espessa, sendo utilizada como cobertura de sorvete ou ingrediente para drinks. Se apurada vira geleia. Suas folhas apresentam um sabor azedo muito característico e encantador, explicado pela presença do ácido oxálico nas suas células.

Distribuição, Ecologia e Manejo: nativa do RS, estando muito presente em brejos ou áreas úmidas e semi-sombreadas, geralmente ocorre no inverno. A propagação pode ser feita facilmente a partir de um ramo da planta ou sementes.

Receita:



Gelatina de flores de begônia

Triture no liquidificador cerca de 300g de flores de begônia, adicione cerca de 4 colheres de sopa de açúcar e 20g de gelatina sem sabor (em folhas) previamente diluída. Refrigere até atingir a consistência desejada. Se preferir congelar, a gelatina pode virar sorvete!

Salada de flores de begônia



Disponha as flores em uma saladeira e tempere com algum molho de sua preferência. Como esta espécie é bem azedinha, dispensa vinagre ou limão. Assim, como sugestão, pode-se fazer algum molho com mel, azeite e molho shoyu.

Referências: 2

4.Beldroega/ Bredo-de-porco / Beldroega-pequena / Onze-horas
(Portulaca oleracea)
Família Portulacaeae

Descrição botânica: herbácea anual, prostrada, de 20-40 cm. Suas folhas são sésseis (pecíolos ausentes), além de espatuladas e suculentas. As flores amarelas situam-se no ápice dos ramos.

Propriedades: rica em ômega 3, betacaroteno e vitamina C. Tem potencial antioxidante e é usada como antiinflamatória, diurética e vermífuga.

Parte comestível e usos: folhas, flores, ramos e sementes. Pode ser consumida crua em saladas ou cozida em diversos pratos. As sementes podem ser utilizadas em pães substituindo a chia e o gergelim. Sementes germinadas (brotos) são indicados para saladas e decoração comestível.

Distribuição, Ecologia e Manejo: alguns autores dizem que sua origem é asiática ou africana, porém outros falam em América Tropical. Aparece em solos com boa umidade e matéria orgânica. Encontrada geralmente em solos cultivados e ensolarados como hortas e jardins. Propaga-se através de sementes.

Receitas

Salada de beldroega com queijo e iogurte

500g folhas beldroega, lavadas e escorridas

1 pé de alface pequeno (ou outra hortaliça)

80g queijo de sua preferência ou ricota

1 pote de iogurte natural

2 colheres de sopa de óleo de oliva

1 dente pequeno de alho amassado

½ manga picada em cubinhos



Sementes de girassol tostadas

sal a gosto

Preparo: rale o alho e o queijo; misture com o iogurte, azeite e sal. Despeje a mistura sobre as folhas de alface e beldroega. Adicione a manga e as sementes de girassol para finalizar.

Salada morna de batata e beldroega

400 g de batatas

1 maço de beldroegas

2 colheres de azeitonas cortadas em rodelas

Molho: 1 colher de chá de mostarda, 1 colher de sopa de sumo de limão, 4 colheres de sopa de azeite, 1 colher de vinagre de vinho tinto, pimenta a gosto.

Cozinhar as batatas em cubos. Depois de frias, juntar com a beldroega e azeitonas e misturar com o molho.

Referências: 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 20.



5. Bertalha / Bertalha-coração / trepadeira-mimosa / folha-santa

(Anredera cordifolia)

Família Basellaceae

Descrição Botânica: planta trepadeira e perene, com folhas em forma de coração e consistência mole. Flores pequenas em espiga, de cor clara.

Propriedades: é rica em ferro e fonte de vitaminas A, B e C. Tem potencial antimicrobiano.

Parte Comestível e Usos: folhas e tubérculos (aéreos ou substerrâneos). Muito gostosa em massa de pão, salada, refogados e omeletes. Suas folhas secas e moídas são usadas como suplemento alimentar.

Distribuição, Ecologia e Manejo: trepadeira rústica nativa do Sul do Brasil. Aparece em beira de matas e cercas, exigindo poucos cuidados. Prefere locais ensolarados ou semi-ensolarados. Propagação bem fácil pelos tubérculos aéreos/subterrâneos ou estaquia.



Receita:

Patê verde de bertalha:

Ingredientes:

350 g folhas de bertalha

2 colheres sopa de azeite de oliva

Alho, cebola ou temperos de sua preferência

400g ricota



Preparo: refogue a cebola e alho no azeite; acrescente as folhas e tempere a gosto. Dê uma rápida refogada, somente até murchar as folhas. No liquidificador acrescente um pouco de água, a ricota picada e o refogado. Liquidifique até atingir a consistência desejada.

Referência: 2.

6. Buva/ Erva-lanceta / rabo-de-foguete *(Conyza bonariensis, Conyza canadensis)*

Família Asteraceae

Descrição botânica: herbácea anual, caule densamente folioso. Folhas estreito-lanceoladas, aveludadas. Flores não vistosas.

Propriedades: suas folhas podem ser usadas contra tosse, como antiácido, no tratamento de diarreia e hemorroidas

Parte comestível e usos: folhas e ramos foliares novos. São aromáticas e ligeiramente picantes. Podem ser utilizadas como condimento de carnes e outros ou consumidas como saladas cruas, cozidas e ensopados.

Distribuição, Ecologia e Manejo: subespontânea em pomares, beira de estrada e terrenos baldios. Propaga-se por sementes. Desenvolveu resistência ao herbicida glifosato, sendo considerada "invasora" ou "daninha" em áreas agrícolas. Ocorre geralmente no inverno.

Receita



Calzone de buva

Massa: diluir 15g de fermento biológico em 250ml de água e 1 colher de sopa de açúcar. Deixar fermentar. Incorporar farinha, sovando até formar uma massa firme. Deixar crescer até dobrar de tamanho.

Recheio: selecione brotos e ramos novos da buva, bem como suas folhas. Refogue com azeite e os temperos de sua preferência. Retire do fogo, misture com queijo parmesão.



Montagem: abrir a massa, rechear e assar em forno médio até dourar.

Referências: 2, 8.

7. Capuchinha *(Tropaeolum majus)*
Familia Tropaeolaceae

Descrição botânica: planta anual, suculenta, de caule retorcido e longo. Folhas arredondadas, com nervuras bem marcadas saindo da parte central da folha onde se insere o talo. Flores isoladas, afuniladas, que variam de coloração amarela, alaranjada aos tons de vermelho com manchas escuras internas.

Propriedades: rica em vitamina C, antocianina, carotenoides e flavonoides. O suco é expectorante. As folhas abrem o apetite, facilitam a digestão e são calmantes. Tem potencial antioxidante, anti-inflamatório e hipotensor.

Parte comestível e usos: Toda a planta. Com sabor picante semelhante ao agrião, as flores e folhas podem ser consumidas em forma de saladas, patês, pães, em sopas, refogados. Seus frutos podem ser preparados como alcaparra (em forma de conserva). Suas sementes maduras podem ser tostadas e moídas, substituindo a pimenta-do-reino.

Distribuição, Ecologia e Manejo: nativa das regiões montanhosas do México e Peru. Aparece pelos terrenos entre o inverno e a primavera. Alastra-se com facilidade. Sua propagação pode ser feita por sementes ou estacas. Preferem clima ameno com solos úmidos e matéria orgânica. Boa aclimatação em climas quentes.



Receitas

Patê de Capuchinha e grão-de-bico

Cozinhe o grão-de-bico até ele ficar bem macio. No liquidificador, bata as folhas da capuchinha com o grão-de-bico, azeite, limão, orégano (ou o tempero que preferir) e sal a gosto. O grão-de-bico pode ser substituído por batatas (cará, inhame, entre outros) ou ricota.



Conserva de frutos de Capuchinha

Colha os frutos imaturos da capuchinha e coloque-os em água salgada por três dias, trocando a água a cada dia. Depois disso, aqueça um vinagre com condimentos. Deposite os frutos em um vidro esterilizado e cubra-os com o vinagre. Aqueça em banho maria por três minutos a fim de conservar por mais tempo.

Referências: 2, 5, 16, 19.



Conserva de frutos de capuchinha

8.Caruru / Amaranto-verde / bredo / caruru-bravo / caruru-de-porco *(Amaranthus sp.)*

Família Amaranthaceae

Descrição botânica: plantas anuais, herbáceas de 40-100 cm de altura. Apresenta uma mancha violácea no centro das folhas e propaga-se por sementes.

Propriedades: é fonte de betacaroteno, vitamina C, magnésio, ferro e potássio. Suas sementes têm alto teor de aminoácidos essenciais a as folhas são mucilaginosas, diuréticas e laxativas.

Parte comestível e usos: folhas e flores podem ser consumidas cozidas em refogados, farofas ou pães. Deve ser usada preferencialmente submetida ao cozimento, pois algumas espécies podem possuir substâncias tóxicas quando cruas. As sementes podem ser tostadas e usadas como complemento.

Distribuição, Ecologia e Manejo: originárias da América do Sul ou Central. Aparecem em locais de meia-sombra e com solos ricos em matéria orgânica e nitrogênio livre.

Receita

Quiche de caruru com queijo

Massa:

1 ovo

1 pitada de sal ou a gosto

75 g de manteiga gelada

150 g de farinha de trigo



Para o recheio:

2 colheres (sopa) de manteiga, 50 g de folhas de caruru

2 colheres (sopa) de salsinha picada, 3 ovos, 200 g de creme de leite gelado, sem o soro ou creme de leite fresco, 100 g de queijo (de preferência curado), 1 pitada de pimenta-do-reino, 1 pitada de noz-moscada, sal a gosto.

Preparo:

Para a massa: numa tigela, misture o ovo com o sal e a manteiga ralada em ralo grosso (ou cortada em cubinhos minúsculos). Numa bancada coloque a farinha, faça uma cova no meio e despeje o ovo com a manteiga. Vá colocando farinha por cima e amassando devagar com os dedos até formar uma massa homogênea e maleável. Se precisar, junte um pouco de água. Molde uma bola com a massa, coloque num saco plástico e guarde no congelador por 15 minutos. Preaqueça o forno a 180 ºC. Abra a massa com um rolo até ficar com mais ou menos 2 milímetros de espessura. Forre com ela uma forma refratária de 23 centímetros, sem untar e leve ao forno. Deixe assar por 7 minutos. Retire do forno e espere esfriar.

Prepare o recheio: numa frigideira, derreta a manteiga, junte a cebola picada e deixe dourar em fogo alto. Coloque as folhinhas de caruru e refogue com um pouco de sal até que fiquem macias. Junte a salsinha picada e espere esfriar. Numa tigela, bata os ovos com o creme de leite, o queijo ralado, a pimenta-do-reino, a noz-moscada e sal a gosto. Misture tudo com a verdura refogada.

Finalizando: distribua o recheio sobre o fundo preassado. Leve ao forno preaquecido a 200 ºC, e deixe assar por aproximadamente 40 minutos ou até o recheio ficar firme e dourado. Sirva com salada de folhas verdes.

Referências: 1, 2, 3, 4, 5 e 7.



Maço de caruru para venda na Feira Agroecológica de Porto Alegre

9.Crepis / Crepe-do-japão *(Youngia japonica)*

Família Asteraceae

Descrição botânica: planta anual, herbácea, tenra, leitosa, de caule liso, de 20-50 cm de altura. Flores amarelas.

Parte comestível e usos: folhas. Pode ser utilizada crua ou cozida, em saladas, ensopados, tortas, bolinhos, sucos verdes e refogados.

Distribuição, Ecologia e Manejo: originária da China e Japão. Ocorre no inverno em viveiros de mudas, hortas, jardins e calçadas. Prefere solos férteis e úmidos, com ambiente de meia-sombra. Propaga-se por sementes.

Receita



Bolinho de crepis

1 maço de crepis picadinho

1 xícara de farinha de trigo

2 ovos

Sal a gosto

½ cebola pequena cortada em cubinhos

Óleo para fritar

Preparo: misturar todos ingredientes. Modelar com uma colher e fritar em óleo quente.

Referências: 3 e 8.

10.Dente-de-leão *(Taraxacum officinale)*
Família Asteraceae

Descrição botânica: Herbácea anual, rosetada, leitosa e quase sem caule. Folhas bem recortadas e com aspecto de dente-de-leão. Flores amarelas dispostas em inflorescências.

Propriedades: Rica em vitaminas A, B e C além de ferro e potássio. As raízes são popularmente usadas como diuréticas e contêm inulina. Folhas com propriedades depurativas.

Parte Comestível e Usos: folhas e raízes podem ser consumidas cruas ou refogadas. As flores podem ser usadas em saladas, na confecção de geleias ou à milanesa.

Distribuição, Ecologia e Manejo: originária da Ásia e Europa. Espontânea em jardins e hortas, adapta-se a diferentes condições de solo, com muita luz. Propaga-se por sementes. Ocorre muito mais no inverno.

Receita

Flores de dente-de-leão empanadas

Colete flores frescas (murcham rápido). Lave-as. Em um prato bata quatro ovos, sal e condimentos a gosto. Passe as flores na farinha de trigo, nos ovos batidos e na farinha de rosca. Frite em óleo quente. Escorra e sirva.

Refogado de raízes de dente-de-leão

Ingredientes:

50g de raízes de dente-de-leão

2 colheres (sopa) de óleo

3 colheres (solpa de óleo de gergelim

2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu)



Água suficiente para o cozimento



Preparo: corte as raízes em rodelas de mais ou menos meio centímetro de espessura e refogue na mistura dos dois óleos, até ficarem douradas. Junte água fervente e cozinhe por 10 minutos. Acrescente o shoyu e deixe cozinhar até amolecer. Sirva com arroz.

Referências: 2, 5 e 21.

Tabela Comparativa entre o Dente-de-Leão e a Alface (valores por 100g de peso seco)

Elemento Nutricional	Dente de leão	Alface
Proteínas	2,7g	0,84g
Lipídios	0,71g	0,13g
Carboidratos	8,8g	2,1g
Cálcio	0,19g	0,04g
Fósforo	70mg	13,89mg
Ferro	3mg	0,75mg
Tiamina (B1)	0,19mg	0,03g
Riboflavina (B2)	0,14mg	0,06mg
Niacina (B3)	0,84mg	0,13mg
Vitamina C	35,94mg	12,57mg
Vitamina A	13662 UI*	1115 UI*

*UI = unidades internacionais

11.Erva-Gorda / Major-gomes / carne-gorda / beldroega-grande

(Talinum patens)

Família Talinaceae'

Descrição botânica: planta anual ou perene, herbácea. Folhas simples, lâmina obovada, carnosa, sem pelos e com diferença de cor entre as faces foliares. Tem de 30 a 60 cm de altura. Flores pequenas, róseas ou lilases.

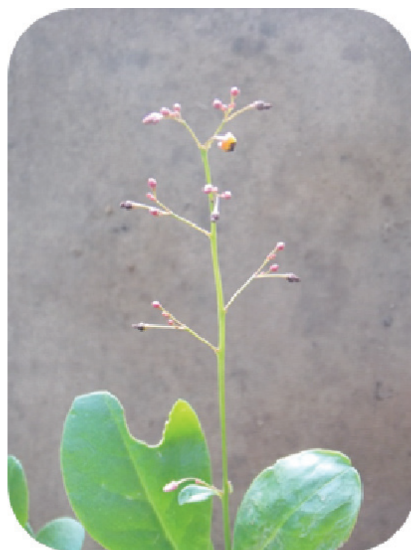
Propriedades: folhas usadas para cicatrização de feridas, tratamento de problemas gastrointestinais. Raízes diuréticas. Alto teor de zinco, potássio, magnésio, ferro e conteúdo proteico (22%).

Parte comestível e usos: folhas, ramos e sementes; as folhas são consumidas em saladas, mas preferencialmente cozidas, em refogados ou ensopados. Utilizadas no fabrico de pães caseiros, bolos salgados, suflês e cremes. As sementes podem ser usadas como decorativas ou assadas sobre pães.

Distribuição, Ecologia e Manejo: nativa do Brasil e continente Americano, tem ampla distribuição. Frequente em locais úmidos e sombrios. Ocorre em pomares, beira de mata e terrenos baldios durante o ano todo. Uma planta bastante rústica, que tolera períodos de seca intensa. Propaga-se por sementes.

Receita

Almôndegas de Ricota e Erva-Gorda



1 xícara de erva-gorda

2 colheres sopa cebola

1 dente de alho

130 gr de ricota esmagada

1 ovo

Sal e pimenta a gosto

Farinha de rosca

1 colher sobremesa de azeite de oliva



Preparo: fazer um refogado com o azeite, cebola, alho e erva-gorda. Deixar amornar e escorrer o líquido, se necessário. Juntar a ricota peneirada, o ovo, sal e a pimenta-do-reino. Acrescentar a farinha de rosca, o quanto for necessário para obter uma mistura que se possa formar as almôndegas. Moldar as almôndegas, passar pela farinha de pão e dispôr em uma forma coberta com papel-manteiga. Levar ao forno preaquecido a 180 °C até que esteja dourada, virando na metade do tempo.

Referências: 1, 2, 3 e 4.

12. Inhame *(Colocasia esculenta)*

Família Araceae

Descrição botânica: planta herbácea, com raízes tuberosas - principal e laterais - comestíveis. Folhas dispostas em roseta livre, apontadas para baixo, em forma de coração e com margem levemente ondulada. Na inserção da haste a folha não é fendida, diferentemente da taioba. Esta é uma das formas de distinção entre estas espécies.

Parte comestível e usos: tubérculos. Após cozidos podem ser utilizados em sopas, refogados, saladas, pães, bolos e sobremesas.

Distribuição, Ecologia e Manejo: nativa da Ásia, mas atualmente está presente no mundo todo. Cresce subespontaneamente em diversos países e ambientes. Pode ser propagada via tubérculo.

Receita

Bolo de inhame com banana

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de inhame cozido e amassado

1 xícara (chá) de açúcar

1 xícara (chá) de queijo Minas ralado

2 xícaras (chá) de leite

4 ovos

1 xícara (chá) de manteiga

1 colher (de sopa) de fermento em pó

Sal (1 pitada)



6 unidades médias de banana caturra madura

1 xícara (chá) de açúcar mascavo

1 colher (chá) de canela em pó

Erva doce se desejar

Preparo: bata no liquidificador, os ovos, o açúcar, o leite, a margarina, o queijo e o inhame. Depois de bater bem, despeje em uma tigela e acrescente a farinha de trigo, o sal, o fermento e a erva-doce. Forre o fundo da assadeira com o açúcar mascavo, coloque as bananas cortadas em tiras finas, e salpique a canela em pó sobre as bananas. Cubra as bananas com a massa. Coloque para assar. Desenforme depois de frio.

Patê de Inhame

Ingredientes:



200 g de inhame cozido

2 colheres de sopa de óleo (azeite)

1 dente de alho

1 colher de suco de limão

Orégano e sal a gosto

Preparo: liquidificar o inhame cozido e acrescentar os demais ingredientes. Está pronto!

Referências: 13,15, 16.

13. Língua-de-vaca / Labaça *(Rumex obtusifolius)*

Família Polygonaceae

Descrição botânica: planta herbácea perene e sem pelos, de 60-120 cm de altura. Folhas simples, pecioladas, inicialmente em roseta basal, de lâmina cartácea e cor mais clara na face inferior, com 10 -18 cm de comprimento.

Parte comestível e usos: folhas podem ser consumidas cruas ou cozidas em refogados, purês, creme verde e em sopas diversas. Pode-se branquear a verdura (desprezando a água) se achar o sabor forte.

Distribuição, Ecologia e Manejo: nativa da Europa e adventícia no Brasil. Cresce em terrenos agrícolas, pomares, jardins, pastagens e terrenos baldios, principalmente em áreas úmidas de altitude ou planície litorânea. Tolera clima frio e solo levemente encharcado, ocorrendo geralmente no inverno. Propaga-se por sementes e rizomas.

Receita

Salada mista com língua de vaca

Colha as folhas jovens. Higienize e pique bem fininho. Faça o mesmo com demais hortaliças a gosto. Tempere com molho de iogurte natural, mel, sal e azeite (ou outro de sua preferência).

Referência: 2.



14. Mastruço / Mestruz / Mastruz *(Coronopus didymus)*

Família Brassicaceae

Descrição Botânica: hortaliça prostrada de folhas crespas e finas que partem da mesma base em forma de espiral crescendo até 50 cm de comprimento.

Propriedades: rico em K e P, possui mais minerais que diversas outras hortaliças convencionais. Tem óleos essenciais que agem como antibiótico natural, além de vários outros fins medicinais. Sabor semelhante à mostarda.

Parte comestível e usos: são comidas folhas e ramos; usadas como tempero tanto cruas como cozidas.

Distribuição, Ecologia e Manejo: ao sol, começa aparecer pelos canteiros entre o outono e o inverno.

Receita

Bolinho de Mastruço

Após lavar bem cerca de 1 xícara de mastruço picadinho, bata 4 ovos, 12 colheres de sopa de farinha de trigo ou goma de mandioca. Adicione as folhas à massa e tempere a gosto. Pode ser frito em óleo quente ou assado.

Referências: 2, 7, 17.



15.Ora-pro-nóbis / Carne-de-pobre *(Pereskia aculeata)*

Família Cactaceae

Descrição Botânica: cactácea perene de hábito apoiante e com folhas suculentas. Os ramos apresentam espinhos que aparecem em trio. As flores são de tamanho médio, brancas ou amareladas.

Propriedades: as folhas possuem cerca de 25% de proteínas (peso seco), das quais 85% acham-se numa forma digestível, facilmente aproveitável pelo organismo e muito indicada para dietas vegetarianas. Possui ainda vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo e quantidade considerável de ferro, ajudando no combate a anemias.

Usos: come-se as folhas, frutos e flores, cruas ou cozidas. As folhas podem ser usadas em saladas, refogados, sopas, omeletes ou tortas, além de enriquecer pães, bolos, massas. Sua mucilagem pode substituir o ovo nas preparações. Os frutos podem ser usados para sucos, geleias, mousse e licor. As sementes podem ser germinadas para produzir brotos. As flores jovens podem ser usadas em saladas, salteadas puras ou com carnes e em omelete.

Distribuição, Ecologia e Manejo: nativa das matas do RS e várias partes do Brasil (sul, sudeste) e várias partes da América Tropical. Muito facilmente propagada por estaca ou sementes. Adapta-se bem a ambientes quentes e secos.





Receita:



Cerca viva de ora-pro-nóbis

Pão com ora-pro-nóbis

Ingredientes:

1kg de farinha integral

½ kg de farinha branca

1 colher rasa (sopa) de sal

2 colheres rasas (sopa) de açúcar

4 colheres (sopa) de óleo de milho (ou outro)

10g fermento biológico

1 ovo (dispensável para veganos)

300 ml água morna (em média, até dar o ponto da massa de pão)

um punhado de folhas de ora-pro-nobis

gergelim, linha, gérmen de trigo a gosto

Preparo: misturar os ingredientes secos, inclusive o fermento. Acrescentar óleo, ovo e as folhas ora-pro-nobis liquidificadas na água morna. Amassar bem até obter uma massa homogênea. Deixar descansar e crescer por cerca de 30 min. Amassar novamente e colocar nas formas, deixar crescer novamente e assar no forno em fogo médio por 40 minutos em média (depende do forno).

Referência: 2 e 7.

16. Picão / picão-preto / carrapicho *(Bidens pilosa)*

Família Asteraceae

Descrição botânica: ervas anuais; ramos eretos. Margem da folha serreada, esparsamente pilosa em ambas as faces. Flores amarelas, geralmente ausentes. Floresce e frutifica praticamente o ano todo. Frutos aderentes.

Propriedades: o picão apresenta atividade antioxidante, é fonte de proteína, fibra, ferro, magnésio e alto teor de cobre. Analgésico. Também foram detectadas atividades antimalárica, bactericida, hepatoprotetora, antiinflamatória, hipotensora, imunoestimulante, e anti-hipertensiva.

Parte comestível e usos: folhas e ramos jovens podem ser consumidos crus e, especialmente, cozidos em diversos pratos: saladas temperadas, farofas, sopas, entre outros. Pode ser preparado um chá gelado a partir da água do cozimento do picão com adição de suco de limão e açúcar. Uma forma especial de consumo é o refrigerante fermentado com folhas e ramos jovens de picão-preto, o qual apresenta coloração, aroma e sabor muito agradáveis.

Distribuição, Ecologia e Manejo: nativa da América tropical, heliófita, ruderal e largamente naturalizada em quase todas as regiões tropicais e subtropicais do mundo. Planta ruderal bastante comum nestes ambientes altamente degradados; cresce em pastagens e terrenos baldios, se alastrando rapidamente.



Fruto e semente de picão-preto.
Agarra-se aos animais para dispersar.

Receita

Sopa de cenoura com coentro e picão

Ingredientes



6 cenouras grandes

3 colheres (sopa) de leite de coco

½ colher (sopa) de suco de laranja

4 dentes de alho

1 pitada de pimenta

1 pitada de noz moscada

Folhas de picão

Gengibre, coentro, salsinha a gosto

Preparo: Refogue as cenouras, mexendo sempre. Após 10 min, adicione o alho, o leite de coco e o suco de laranja. Complete com água até dois dedos acima da cenoura e deixe cozinhar por 25 min. Adicione o coentro e o gengibre. Bata no liquidificador até virar um creme consistente. Adicione o picão escaldado, a salsinha picada, pimenta, noz moscada e sal. Pode ser servida gelada em dias quentes de verão.

Referências: 1, 8, 15 e 18.

17.Serralha / Chicória-brava / Serralha-branca / Serralha-lisa

(Sonchus oleraceus)

Família Asteraceae

Descrição Botânica: planta ereta e que produz um látex não tóxico. As folhas são simples, alternas e sésseis, chegando a dar a impressão de abraçar o caule. Inflorescências amarelas nos ápices dos ramos. Propaga-se pelo vento, com sementes providas de plumas, motivo pelo qual é tão frequente espontânea - e tratada como inço ou planta daninha.

Propriedades: vitaminas A, B e C, cálcio e ferro. Bastante usada como antiinflamatório e diurético.

Usos: a planta toda pode ser comida (folhas, talos tenros e flores bem jovens). As folhas podem ser comidas tanto cruas na forma de saladas quanto cozidas e preparadas de várias formas. As flores e botões podem ser feitos à milanesa ou à dorê. Os caules (talos) podem ser usados para conservas tipo aspargo.

Distribuição, Ecologia e Manejo: se propaga facilmente já que o vento carrega suas pequenas sementes. Aparece bastante em campos abertos ou em hortas. Não é exigente em relação ao clima e desenvolve-se melhor em local com relativa umidade e solos férteis. Ocorre geralmente no inverno.

Receita:

Serralha com arroz

Cozinhe o arroz de forma usual. Quando a água estiver começando a secar, acrescente na panela as folhas e talos bem picadinhos para cozinhar no vapor. Depois de pronto o arroz, mexa bem e sirva.

Referências: 2 e 11.



18. Taioba *(Xanthosoma sagittifolium)*

Família Araceae

Descrição botânica: erva ou arbusto ereto, de rizomas tuberosos, de até 1,7m de altura. Pecíolo com mais ou menos 1m de comprimento, verde, inserido na superfície da folha. Folha peltada, oval-sagitada, com 40-50 cm de comprimento, com nervura coletora (linha circundante) e cor verde uniforme.

Propriedades: rizomas ricos em energia e fontes de carotenoides. Folha rica em fibras, cálcio, magnésio, Vitamina B2, B6 e C. A taioba pode ser utilizada contra febre, câncer, pólipo, inflamações e tumores, dentre outros fins fitoterápicos.

Parte comestível e usos: rizomas, talo e folhas. Os rizomas tuberosos podem ser consumidos cozidos ou moídos, em purês ou frituras. As folhas e talo também devem ser cozidos, pois crus apresentam o efeito tóxico do ácido oxálico. Pode-se usar em refogados, omeletes, ensopados e outros.

Distribuição, Ecologia e Manejo: origem nas Antilhas, distribuindo-se na América do Sul, principalmente na Amazônia. A taioba ocorre em áreas de floresta, no sub-bosque, à sombra da mata. O clima é tropical úmido e chuvoso. Em regiões de clima rigoroso, perde as folhas no inverno. Reproduz-se, vegetativamente, por meio de estolões ou pelos caules subterrâneos, conhecidos por rizoma. Necessita de adubações orgânicas mensais e capinas freqüentes, podendo ser plantada o ano todo, de preferência no período chuvoso.

Receita

Taioba com molho de cebola e limão

Ingredientes:

6 folhas de taioba.

1 colher (sopa) de óleo.

Sal a gosto.

1 dente de alho picado.

Cebolinha verde picada.



Pimenta-do-reino à gosto (opcional).

1 cebola média cortada em rodelas.

Caldo de 1/2 limão.

1 colher (sopa) de óleo.

Preparo: lave bem a taioba, folha por folha. Rasgue as folhas em pedacinhos, entre os veios, e lave novamente. Numa panela, coloque o óleo, o sal, o alho e a cebolinha verde. Leve ao fogo. Quando estiver quente, acrescente a taioba para refogar, sem tampar a panela, durante 5 minutos, mexendo sempre. Se desejar adicione pimenta. Para fazer o molho, leve a cebola e o óleo ao fogo. Deixe aquecer bem, acrescente o suco de limão até ferver. Derrame este molho sobre a taioba refogada.

Charuto com taioba



Ingredientes:

1 xícara (chá) de carne moída

1 xícara (chá) de arroz cozido

1 xícara (chá) de cenoura ralada

1 xícara (chá) de cebola picada

1colher (sopa) de óleo ou azeite

Alho, sal, Salsa e cebolinha a gosto

Folhas novas de taioba

Preparo: amasse todos os ingredientes em uma bacia, enrole em formato de quibe. Lave bem as folhas de taioba, corte-as em tiras seguindo as linhas naturais. Envolva a massa com as tirinhas de taioba, formando os charutos e prenda com palitos. Coloque os charutos ordenados em uma panela. Coloque sobre os charutos o óleo ou azeite. Cubra os charutos com água e leve para cozinhar, até reduzir o caldo. Coloque o cheiro verde. Servir com salada de azedinha

Referências: 2, 8, 10, 11, 13.

19.Tansagem / tanchagem *(Plantago major, Plantago lanceolata, Plantago australis)*

Família Plantaginaceae

Descrição botânica: plantas perenes, de raízes curtas e que não possuem caule. Folhas rosetadas, agrupadas na base, com nervuras curvas bem marcadas. Flores agrupadas em espigas alongadas, providas de um longo eixo.

Propriedades: semente com substância mucilaginosa que diminui LDL (colesterol "ruim") e auxilia no trânsito intestinal. Folha diurética, anti-inflamatória, anti-diarréica, expectorante, hemostática e cicatrizante. Auxiliar no tratamento de úlcera péptica.

Parte comestível e usos: folhas jovens, flores e sementes. Tanto crus como cozidas. Pode ser usada em bolinhos fritos, pães, refogados, molhos e saladas.

Distribuição, Ecologia e Manejo: ocorre em jardins, gramados, pomares, beira de estrada e solos agrícolas em geral, principalmente se parcialmente sombreados. Cresce normalmente no inverno. Propaga-se por sementes.

Receita

Molho cru de castanha com tansagem (para macarrão)

Ingredientes:

40 folhas tansagem, novas

1 xícara castanha de caju torrada, sem sal

1 dente alho

2 colheres sopa de cebola picada

3 folhas de cebolinha picada

5 folhas manjericão picado

1 colhar sopa óleo



sal e azeite a gosto

Preparo: jogue água morna nas castanhas até cobri-las. Deixe-as em imersão de 2 a 12h. Escorra a água e triture-as em um liquidificador até obter um creme liso e claro. Para facilitar, adicione as castanhas aos poucos com água fria, às colheradas. Tempere com azeite e sal. Reserve. Refogue a cebola e o alho num fio de óleo. Adicione a tanchagem picada e refogue até murchar. Retire do fogo, adicione o creme de castanha e os temperos verdes.

Referências: 1, 2, 3, 4, 5. 8 e 18.



20. Urtigão-de-baraço *(Urera aurantiaca)*
Família Urticaceae

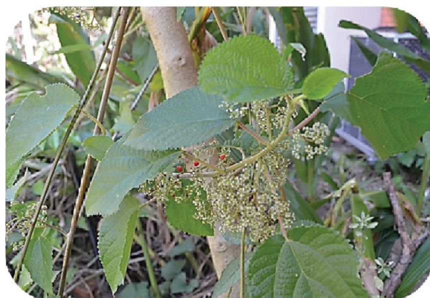
Descrição Botânica: arbusto apoiante, com ramos longos de até 5m ou mais. Folhas ovadas, de 8 a 22 cm de comprimento, e 6 a 12 cm de largura, com margem denteada, podendo apresentar pelos urticantes na face inferior. Frutos globosos alaranjados.

Propriedades: apresenta altos teores de boro, ferro, cálcio e proteínas (21%). Como medicinal, é usado como depurativa ou diurética.

Parte Comestível e Usos: folhas e frutos. Para comer as folhas, elas precisam ser mergulhadas em água quente por alguns minutos para que percam seus caracteres urticantes. Os frutos são adocicados e podem ser comidos in natura. Pode-se usar as folhas como complemento em omeletes, refogados, risoto ou molhos.

Distribuição, Ecologia e Manejo: nativa das matas da metade norte do RS, Sul e Sudeste do Brasil. Cresce espontaneamente em matas, capoeiras ou em áreas antropizadas em meia sombra. Propaga-se por sementes ou estacas.





Receita:

Risoto de Urtigão com Molho de Castanha-do-Pará

Colete as folhas de urtigão com as mãos protegidas e mergulhe-as por dois minutos na água quente para que perca as características urticantes.

Para o molho: deixe 50g castanhas mergulhadas em água por aproximadamente 8 horas. Após este tempo, dispense a água e bata as sementes no liquidificador com 1/2 xícara de água. A quantidade de água depende da consistência que preferir. Despeje o molho em uma panela e adicione sal e temperos a gosto. Junte ao molho 1 xícara de folhas de urtigão picadas. Reserve.

Risoto: refogue uma cebola pequena com um fio de azeite, adicione 1 xícara de arroz arbóreo e 1 xícara de vinho branco seco. Deixe evaporar. Vá acrescentando aos poucos água ou caldo de legumes fervente com sal, mexendo constantemente, até que o arroz fique quase pronto. Em seguida, junte o molho e termine o cozimento.



Urtigão-de-baraço com frutos

Referências Gerais:

1. KINUPP, V.F. 2007. Plantas Alimentícias Não-Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre, RS. Porto Alegre, 2007. 562 p. Tese -(Doutorado em Fitotecnia).

2. KINUPP, V.F; LORENZI, H. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) no Brasil: guia de identificação, aspectos nutricionais e receitas ilustradas. 1 ed. Nova Odessa: Plantarum, 2014. 768p.

3. LORENZI, H. Plantas Daninhas no Brasil: terrestres, aquáticas, parasitas e tóxicas. 4 ed. Nova Odessa: Plantarum, 2008. 640p.

4. LORENZI, H. Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas. 2 ed. Nova Odessa: Plantarum, 2008. 544p.

5. ZURLO, C.; BRANDÃO, M.As Ervas Comestíveis -Descrição, Ilustração e Receitas. 2 ed. São Paulo: Editora Globo, 1990. 167 p.

6. Blog Partilhando Sabores (http://partilhandosaboresereceitas.blogspot.com.br).

7. Blog Come-se (http://come-se.blogspot.com.br/).

8. Blog Matos de Comer (http://matosdecomer.blogspot.com.br).

9. FEUGANG, J.M. et al. Nutritional and medicinal use of Cactus pear (Opuntia spp.) cladodes and fruits. Frontiers in Bioscience 11, 2574-2589, September 1, 2006.

10. Rapoport, E.H.; Raffaele, E.; Ghermandi, L.; Margutti, L. 1995. Edible Weeds: a scarcely used resource. Bulletin of the Ecological Society of America. Set. 163-166.

11. Projeto: Extrativismo não-madeireiro e desenvolvimento sustentável na Amazônia (itto – p. 31/99 ver. 3 (i).

12. LUIS, Edson. Guia de Campo Plantas alimentícias não-convencionais (Apostila Hortaliças Não Convencionais Epaming Governo de Minas; Manual de Hortaliças Não Convencionais Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento 2010).

13. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Secretaria de Desenvolvimento Agropecuário e Cooperativismo. Hortaliças Não-Convencionais (Tradicionais). Brasília: MAPA ACS, 2010. 52 p.

14. Sítio-e Flora de Santa Catarina (https://sites.google.com/site/biodiversidadecatarinense).

15. Sítio-e Flora de São Bento do Sul (https://sites.google.com/site/florasbs/home).

16. Cartilha Plantas medicinais, aromáticas e condimentares. Embrapa pantanal. Corumbá/MS. Novembro, 2006.

17. Imagem: Aphotoflora (http://www.aphotoflora.com).

18. Imagem: Projecto Biopolis - Construindo uma Bio-região Europeia. (http://www3.uma.pt).

19. Imagem: Ecotelhado (https://ecotelhado.com).

20. Imagem: Western New Mexico University (http://wnmu.edu).

21. Rapoport et al. Malezas Comestibles. Hay yuyos y yuyos.Ciencia Hoy. V 9 (49). Nov. 1998.

Apoio:


UFRGS
PROREXT
DA UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL


pro pesq
Pró-Reitoria de Pesquisa - UFRGS


MDA
MINISTÉRIO DO
DESENVOLVIMENTO
AGRÁRIO


CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento
Científico e Tecnológico


GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA